

# PERANCANGAN BUKU EDUKASI TENTANG HIPOTENSI BAGI REMAJA USIA 12 – 15 TAHUN

**Cristy Winarto<sup>1</sup>, I Nengah Sudika Negara<sup>2</sup>, Hendro Aryanto<sup>3</sup>**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain,  
Universitas Kristen Petra, Siwalankerto 121-131, Surabaya  
Email: cristy.winarto@gmail.com

## Abstrak

Perubahan gaya hidup yang dialami oleh anak remaja membuat mereka cenderung memiliki sifat acuh dan mengabaikan hal penting, termasuk dalam masalah kesehatan yang salah satunya adalah hipotensi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko penyakit tersebut adalah dengan memberikan edukasi tentang hipotensi sejak dini. Perancangan buku edukasi ini dibuat dengan tujuan untuk menjadi media yang efektif dalam mencegah hipotensi untuk remaja usia 12-15 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif.

**Kata kunci:** *Hipotensi, Remaja, Buku Edukasi.*

## Abstract

**Title:** Educational Book Design about Hypotension for Adolescence Aged 12-15 years

The changes in teenager's lifestyle have made them less care and ignore important things, including health issues, for example, hypotension. The effort which can reduce the risk of the hypotension issues is to give a series of education since young age. This educational book design was made with the intention as an effective media that can prevent hypotension for the 12-15 years old adolescence. A qualitative method was used for the research.

**Keywords:** *Hypotension, Adolescence, Educational Books.*

## Pendahuluan

Terdapat banyak sekali perubahan gaya hidup yang terjadi, termasuk yang dialami oleh anak remaja. Terlebih di kota besar, rata-rata remaja cenderung memiliki sifat acuh dan mengabaikan hal-hal penting yang terjadi dalam diri dan lingkungan mereka. Termasuk juga dalam masalah kesehatan. Kurangnya aktifitas fisik akibat kecanggihan teknologi, pola makan yang tidak sehat, dan juga pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan bibit-bibit penyakit tumbuh dalam tubuh mereka. Menurut Monks, masa remaja sendiri terbagi menjadi 3 tahap, yaitu fase remaja awal (12 - 15 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Beberapa hal yang membedakan remaja tahap awal dan tahap akhir adalah dalam pemikiran kognitif, moral, dan sosial (Geldard, 2011). Dalam perkembangannya menuju

usia remaja tersebut, remaja seringkali masih tidak memperhatikan gejala yang muncul yang disebabkan oleh faktor turunan atau genetik. Mereka masih belum paham bahwa gejala itu dapat menjadi penyebab dari suatu penyakit. Sehingga mereka masih menganggapnya sebagai sebuah hal yang remeh dan tidak perlu ditakuti, apalagi sampai harus dipelajari cara pencegahannya. Salah satunya adalah hipotensi.

Hipotensi sendiri merupakan sebuah keadaan ketika tekanan darah di dalam arteri lebih rendah jika dibandingkan dengan tekanan darah normal (normal 120/80 mmHg) sehingga menyebabkan beberapa gejala. Namun demikian menurut Prasetyono (2016, p.96), beberapa orang mungkin memiliki nilai tekanan darah (tensi) berkisar 110/90 mmHg, bahkan 100/80 mmHg, namun tidak menampakkan beberapa keluhan

berarti. Namun, apabila kondisi itu terus berlanjut, didukung dengan beberapa faktor yang memicu menurunnya tekanan darah yang signifikan, maka tekanan darah akan mencapai ambang rendah, yaitu 90/60 mmHg.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2014 mencatat bahwa setiap tahunnya terdapat lebih dari 36 juta orang meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM). Secara global, penyebab kematian PTM nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler yang adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan jantung dan pembuluh darah. Selain itu, dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr.PH selaku Menteri Kesehatan Indonesia periode 2009-2012 menyatakan bahwa proporsi angka kematian akibat PTM meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 59,5% pada tahun 2007. Diperkirakan pada tahun 2030 kasus PTM akan meningkat menjadi 52 juta orang. (WHO SEARO (South East Asia Region), 2011).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya untuk memberikan pengetahuan seputar pentingnya pencegahan hipotensi dengan tujuan untuk menekan peningkatan jumlah penderita gagal jantung yang salah satunya disebabkan oleh hipotensi. Usia remaja awal dipilih karena berdasarkan hasil survey terhadap *target audience*, rata-rata responden mengalami gejala hipotensi pertama kali pada saat usia 12 atau 13 tahun. Sedangkan selama ini, dalam dunia kedokteran dan keperawatan media komunikasi visual yang digunakan untuk memberikan informasi tentang pengenalan hipotensi, khususnya untuk remaja masih sangat kurang. Buku-buku yang digunakan sebagai sarana edukasi hipotensi kepada masyarakat masih belum memiliki estetika yang baik. Tata letak antar tulisan secara keseluruhan, elemen visual, kemudahan membaca, dan informasi yang ingin lebih ditonjolkan masih belum tersampaikan dengan jelas.

## Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang buku edukasi yang efektif untuk mencegah hipotensi bagi remaja usia 12-15 tahun?

## Tujuan Perancangan

Merancang buku edukasi yang efektif untuk mencegah hipotensi bagi remaja usia 12-15 tahun.

## Batas Lingkup Perancangan

Objek dalam perancangan ini adalah merancang buku edukasi mengenai pengenalan tentang hipotensi. Media utama yang akan digunakan berupa buku, dan media sekunder berupa

media sosial dan media pendukung visual yang lain. Sasaran dari perancangan ini adalah remaja usia sekolah menengah, dalam rentang usia 12-15 tahun dengan sampel penelitian yang diambil dalam lingkup kota besar seperti Surabaya dan Jakarta. Penelitian perancangan akan dilakukan dalam jangka waktu pengamatan selama bulan Februari hingga bulan Juni 2017. Materi pembelajaran sebagai konten dari buku meliputi pengetahuan mengenai penyakit hipotensi, mulai dari faktor pemicu, gejala, cara pencegahan, hingga studi kasus yang diambil dari keseharian dan lingkungan mereka.

## Target Audience

### a. Geografis

- Domisili: Kota besar di Indonesia
- Wilayah: Surabaya
- Iklim: Tropis

### b. Demografis

- Usia: 12-15 tahun
- Jenis Kelamin: Laki-laki dan Perempuan
- Pekerjaan: Pelajar
- Pendidikan: SMP kelas 1-3
- Suku: Semua suku
- Kepercayaan: Semua agama
- Kewarganegaraan: Warga Negara Indonesia
- Kelas Sosial: Menengah ke atas

### c. Psikografis

- Gaya hidup: Modern, praktis
- Kepribadian: Cuek, acuh
- Kebiasaan: Terbiasa belajar melalui membaca, suka mengonsumsi makanan yang kurang sehat

## Analisis

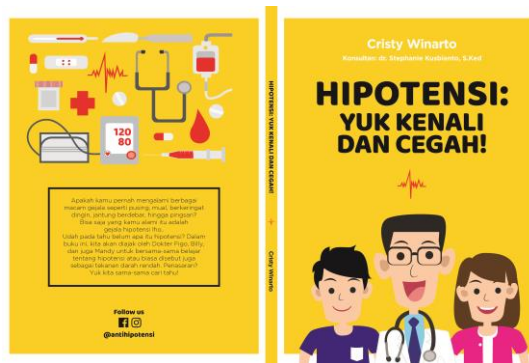
Hipotensi dapat terjadi karena faktor turunan maupun gaya hidup yang tidak sehat. Sehingga dapat dihindari dengan memperbaiki gaya hidup menjadi lebih seimbang. Salah satu cara untuk mencegah munculnya hipotensi pada remaja adalah dengan memberikan edukasi melalui informasi, pengertian, dan pengetahuan yang jelas tentang pentingnya gaya hidup sehat. Informasi yang disampaikan akan menjadi lebih efektif jika didampingi dengan studi kasus dan ilustrasi sederhana mengenai aktivitas dalam keseharian mereka yang berpotensi menimbulkan gejala hipotensi. Untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang hipotensi, tentu saja dibutuhkan media edukasi yang dapat menjadi pedoman bagi remaja. Namun selama ini buku yang berisi khusus tentang hipotensi yang dijual di

pasaran masih cukup sulit ditemukan, dan jika ada, topik hipotensi ditempatkan bersamaan dengan topik kesehatan lain dalam satu buku yang ditujukan untuk audiens dewasa. Bagi remaja hal itu tentu saja kurang memiliki daya tarik yang dapat meningkatkan minat mereka untuk membaca. Oleh karena itu, diperlukan adanya alternatif lain yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja. Salah satunya adalah buku edukasi.

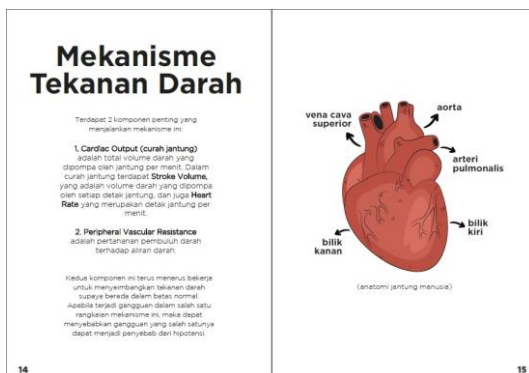
## Sintesis dan Strategi Perancangan

Buku merupakan media yang paling utama dalam perancangan ini. Selain sebagai media yang cukup familiar di kalangan remaja, buku juga merupakan media yang memiliki tingkat ketahanan yang cukup panjang sehingga awet jika disimpan dalam jangka waktu yang lama. Bentuk fisik dari buku juga dapat membuat proses pembelajaran menjadi semakin mudah untuk dicerna oleh *target audience* karena dapat dilihat dan dibaca secara jelas. Untuk melengkapi media utama tersebut, terdapat beberapa media pendukung lainnya, seperti pembatas buku, poster promosi, gantungan kunci, dan juga penggunaan *platform* media sosial seperti *Facebook* dan *Instagram* yang dirasa sangat efisien untuk proses pengenalan dan promosi media perancangan.

## Hasil Karya



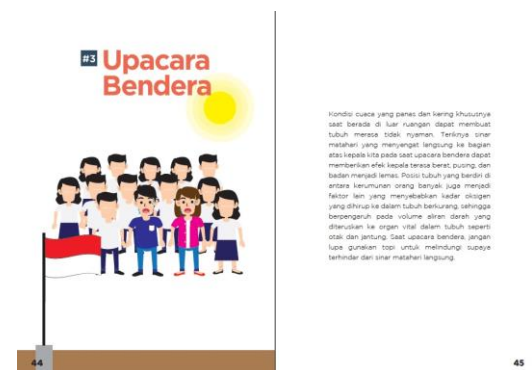
Gambar 1. Cover Depan dan Belakang Buku



Gambar 2. Tampilan Bagian Isi Buku



Gambar 3. Tampilan Subbab Buku



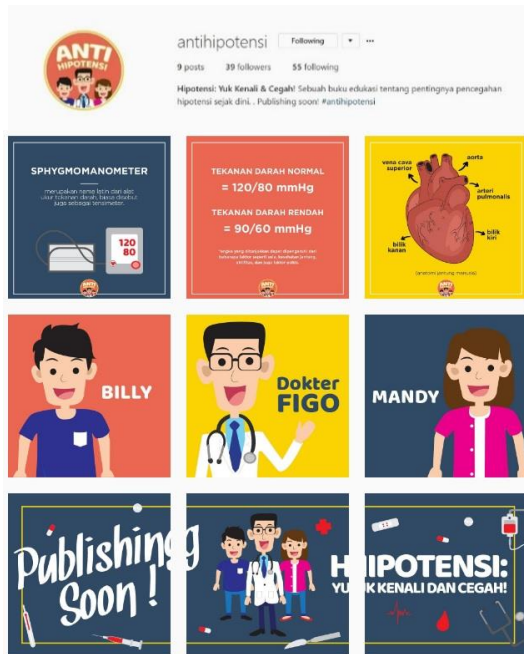
Gambar 4. Tampilan Studi Kasus



Gambar 5. Tampilan Konten Gaya Hidup Sehat



Gambar 6. Tampilan Halaman Facebook “Anti Hipotensi”



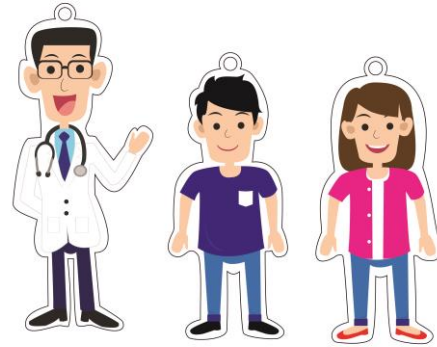
Gambar 7. Tampilan Halaman *Instagram* @Anti Hipotensi



Gambar 8. Desain Pembatas Buku bagian Depan



Gambar 9. Desain Pembatas Buku bagian Belakang



Gambar 10. Desain Gantungan Kunci



Gambar 10. Desain Poster Promosi

## Kesimpulan

Berawal dari gaya hidup yang tidak sehat, ada banyak akibat buruk yang dapat mempengaruhi kesehatan kita bahkan pada usia yang masih dini. Ditambah lagi dengan sifat generasi muda jaman sekarang yang cenderung acuh, khususnya dalam masalah kesehatan. Seringkali saat mereka alami beberapa gejala, mereka masih menganggapnya sebagai hal yang remeh. Padahal, bisa saja gejala yang mereka alami itu menjadi penyebab dari suatu penyakit tertentu. Salah satunya adalah hipotensi.

Dari permasalahan tersebut, maka muncul perancangan buku edukasi untuk memperkenalkan pengertian dari hipotensi, hingga bagaimana tips gaya hidup sehat yang tepat hingga cara pencegahannya. Buku edukasi ini diharapkan dapat membuat para remaja sebagai *target audience* untuk

belajar menjaga kesehatannya sendiri, khususnya untuk mereka yang ingin tahu lebih tentang serba-serbi hipotensi.

## Daftar Referensi

Geldard, K. & David G. (2011). *Konseling Remaja*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2011, Agustus 18). *Penyakit Tidak Menular (PTM) Penyebab Kematian Terbanyak di Indonesia*. Departemen Kesehatan. Retrieved February 26, 2017 from:  
<http://www.depkes.go.id/article/view/1637/penyakit-tidak-menular-ptm-penyebab-kematian-terbanyak-di-indonesia.html#stash.VkD6ZLSo.dpuf>

Monks, F., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2000). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Prasetyono, D. S. (2016). *Tanda Bahaya dari Tubuh*. Yogyakarta: FlashBooks.